

# 4 a 10 MAR

# EMENTA SEMANAL



## Segunda-Feira

Sopa	Almoço	Dieta	Jantar	Dieta
Sopa de Agrião	Empadão de Peixe com Espinafres e Salada de Alface*	Pescada Cozida com Ovo, Batata e Legumes Cozidos**	Bife de Peru Grelhado com Arroz de Alho Francês	Bife de Peru Grelhado com Arroz de Alho Francês
	*4;7	**3;4		

## Terça-Feira

Sopa	Almoço	Dieta	Jantar	Dieta
Canja*	Rojões com Batata e Brócolos Cozidos	Frango (cubos) com Batata e Brócolos Cozidos	Massada de Peixe com Coentros (Raia, Pescada e Delícias do Mar)*	Massada de Peixe com Coentros (Raia e Pescada)**
*1;3			*1;3;4;14	**1;3;4

## Quarta-Feira

Sopa	Almoço	Dieta	Jantar	Dieta
Sopa de Hortaliça	Bacalhau Cozido com Batata, Cenoura e Couve Portuguesa*	Bacalhau Cozido com Batata, Cenoura e Couve Branca**	Frango Estufado com Esparguete e Feijão-Verde*	Frango Estufado com Esparguete e Feijão-Verde
	*4	**4	*1;3	**1;3

## Quinta-Feira

Sopa	Almoço	Dieta	Jantar	Dieta
Sopa de Espinafres	Dobrada com Grão e Arroz Branco	Frango Cozido com Arroz, Couve Branca, Nabo e Cenoura	Pescada Estufada com Batata e Brócolos Cozidos*	Pescada Estufada com Batata e Brócolos Cozidos**
			*4	**4

## Sexta-Feira

Sopa	Almoço	Dieta	Jantar	Dieta
Sopa Juliana	Jardineira de Lulas*	Pescada Cozida com Batata e Feijão-Verde**	Bife de Peru Estufado com Massa de Cenoura e Milho*	Bife de Peru Estufado com Massa de Cenoura**
	*14	**4	*1;3	*1;3

## Sábado

Sopa	Almoço	Dieta	Jantar	Dieta
Creme de Cenoura, Courgete e Chuchu	Almôndegas (Vaca) com Arroz Branco e Salada de Tomate	Bife de Frango Grelhado com Arroz Branco e Salada de Alface	Perca Cozida com Batata e Brócolos Cozidos*	Perca Cozida com Batata e Brócolos Cozidos**
			*4	**4

## Domingo

Sopa	Almoço	Dieta	Jantar	Dieta
Sopa de Nabiça	Salada de Atum com Feijão Frade e Ovo Cozido*	Salada de Pescada (Batata, Brócolos e Ovo)**	Coxa de Peru Estufada com Arroz de Brócolos	Coxa de Peru Estufada com Arroz de Brócolos
	*3;4	**3;4		**1;3

Lista de Alergénios: (Regulamento (UE) nº1169/2011): 1-Cereais (que contêm glúten); 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos. Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante  
NOTA: Está disponível diariamente uma variedade de pão (1), bem como uma variedade de fruta no lanche da manhã e ao almoço, de acordo com a disponibilidade diária. A Água é a única bebida permitida no espaço de refeitório. **Esta Ementa poderá sofrer alterações** Elaborada por: Susana Peralta (Responsável de Compras) e Susana Teixeira (Nutricionista CP: 1012N)